

添い寝が子どもの信頼感・自立心・依存心へ及ぼす影響

The effects of co-sleeping on sense of trust, independence and dependence

吉田 美奈
Yoshida Mina

キーワード : Co-sleeping, Sense of trust, Sense of independence, Sense of dependence

1. 問題と目的

アメリカでは、子どもの自立性や自分自身を支える力を育てるために一人寝をさせることが重要で、夜別々に寝ることが昼間の親子の分離を容易にさせ、赤ちゃんが親に依存する度合いを小さくできると考えられている⁽¹⁾。そしてほとんどの赤ちゃんは乳幼児の頃から個室を与えられ、一人寝している⁽²⁾。

乳幼児期から一人寝をさせることについて、日本では、夜、小さな子に自立を押し付ける米国の文化はむしろ酷であると考えられている⁽³⁾。Caudill, W.& Weinstein, H.⁽⁴⁾ は、日本では、親子が一緒に寝ることは、乳児が相互依存的な関係を持つことができるような人間へと変容していくことを促す働きをすると考えられていることを指摘している。

これらの指摘からは、子どもが自立していること以上に他者と支え合うことができるような関係を築ける能力を持つことの方が重視されており、添い寝はそのための重要な親子の関わり方として重視されていることが読み取れる。

欧米で考えられているように、添い寝は子どもの自立心の形成を妨げ、赤ちゃんとの関係のような、他者への一方的な依存心を高めるものなのだろうか。上田・中村⁽⁵⁾ の調査では、3歳時点添い寝をしている子どもと一人寝をしている子どもについて、就寝時間や起床時間、就寝儀式の有無や就寝に関する心配などに著しい差はないことが明らかにされている。この指摘からは、少なくとも3歳時点では、就寝形態の違いが子どもの心理的発達に著しい差を生み出している様子はいかたがえない。

就寝形態が子どもの自立心の形成に与える影響について、篠田⁽⁶⁾ は、添い寝時の子どもと親の位置関係による違いを指摘している。篠田⁽⁶⁾ の指摘によれば、母親中央型の川の字で就寝する子どもは情緒的に安定し、社会性や自立心が育つこと、子ども中央型の川の字で就寝する子

どもは情緒が安定するが、社会性や自立心は遅れがちであること、そして親と別室で就寝する子どもは、情緒が安定しないが自立心は強いということが報告されている。これらの指摘からは、添い寝の経験によって一律に自立心の形成が阻害されるものではないと推察される。篠田は同書で、4歳の息子と添い寝をしていた頃の経験を語っているのであるが、添い寝により息子が依存的になってしまったこと、および一人寝を始めさせたことで自立に向かったことを述べ、「3歳までの乳幼児にとって、別室に寝かされることで時に感じる恐怖が情緒不安定の原因となるが、4歳からは時に恐怖を与える親との距離が子どもに自己を自覚し、自立を促す契機となる⁽⁶⁾」と指摘している。この指摘からは4歳を超えて添い寝を続けると、母親に依存する関係が続くことで自立心の形成が遅れるという推測が成り立つ。

母子が隣接して就寝することについても、篠田は「幼児の発達にとって母と子の距離は近ければ近いほど好ましい。そして、母と子の距離が近ければ、たとえ父子の距離が遠くても影響は少ない⁽⁶⁾」と、母親に愛されている安心感、満足感の重要性を指摘している。篠田の一連の指摘からは、添い寝をする期間が子どもの心理的発達に影響を与える可能性とともに、添い寝時に母親の果たす役割の大きさが読み取れる。

しかし、母子関係について北浦は、「母子だけの緊密なつながりが子どもの自立を妨げ、過度な期待や干渉を引き起こしている⁽²⁾」と指摘しており、数井・遠藤⁽⁷⁾は、日本的な養育条件として親が子どもとの密接感を重視することをあげ、実質的には子どもの依存を奨励する傾向が否めないと指摘している。家族の就寝形態の決定についても、片山⁽⁸⁾は、母親が物理的要素よりも人間関係、特に母子関係を重視して就寝形態を決定することを報告しており、篠田・飯長・大久保・中野は、「夫婦関係より、親子一体感を重視する傾向がある⁽⁹⁾」と述べている。これらの指摘からは、添い寝のあり方だけでなく、養育態度のあり方についても考えてみる必要性が感じられるのである。

添い寝の利点の一つとしては、信頼感の形成が考えられる。琴浦は、赤ちゃんに「求めれば、叶えてくれる⁽¹⁰⁾」という経験が積み重なると、自分の周りの世界に対する「信頼感」が育ってくると述べている。応答的に添い寝をすることで、親子の相互行為が増える。Bowlby⁽¹¹⁾によれば、子どもはある対象と社会的な交わりをもてばもつほど、その対象に愛着するようになるということである。金政⁽¹²⁾は、愛着スタイルと信頼感に深く関連があることを指摘している。また、吉田⁽¹³⁾は、愛着が安定している子どもは、不安なときに親や人を使って不安を鎮め、活動範囲を広げていくことができるため、次第に親から離れられる時間と距離を増やし、自立の方向に進んでいくことができると述べている。つまり、添い寝は子どもの最初の愛着対象である母親への信頼感の形成に影響を与えるとともに、自立心の形成にも影響を与えられるのである。

金政⁽¹²⁾は、愛着スタイルの安定性について、人生や人間関係の重要な転機が愛着スタイルを変容させるのに十分な意味合いを持つとしながらも、多くの報告で、幼児期と成人期の愛着スタイルの間はかなり高い一致が見られることが示されており、内的作業モデルについては、多くの研究者がそれを堅固なものであるとする基本的見解を持つと報告している。愛着に関する

これらの知見からは、親子の相互行為による安心感や満足感の積み重ねが安定した愛着の形成を促すとともに、信頼感や自立心にも良い影響を与え、それが青年期においてもある程度継続すると推測できる。

ただし、添い寝経験と愛着の関係について、吉田・浜崎⁽¹⁴⁾は、母親の隣で添い寝をしていた者のANBIVARENT得点が高いことを示し、添い寝時の母親の過度な応答性および子どもとの心理的距離が影響を与えている可能性を示唆している。ここでも、母親の養育態度については再考が促されている。

また、本研究では添い寝と性差の関係についても検討したい。男性と女性の心理的相違として一般的に持ち出されるのが、男性は自立的で、女性が依存的であるというものである⁽¹⁵⁾。同論文では、自立偏重の考え方に否定的な立場を示しつつ、研究結果として、男性は女性に比べより自立的で、女性は男性に比べより依存的であることが報告されている。この報告から、自立心や依存心についての結果に性差が表れることが予想される。

日本では添い寝が主流であり、以上の点を踏まえると、添い寝が子どもの心理的発達にどのように影響するかについて考えることには意義があるのではないかと。先行研究を概観した結果からは、添い寝経験の有無だけでなく、添い寝をした期間や誰と添い寝をするかによっても異なる影響が表れると考えられる。片山⁽⁸⁾の報告で母親が物理的要素よりも人間関係、特に母子関係を重視して就寝形態を決定することが指摘されているように、就寝形態の選択および親子間の相互行為には親の意思が表れることから、添い寝のあり方に加え、養育態度についても考える必要があろう。

そこで、本研究では、添い寝と心理的発達との関連および就寝形態の選択に現れる親の養育態度について注目した。具体的には、添い寝経験の有無や位置関係および期間と、信頼感、自立心および添い寝で高まることが懸念される、他者への依存(以下、依存心とする)の関連を探り、添い寝により依存心が高まるのか、そして信頼感および自立心を高めるためには、添い寝がいつまで、どのような位置関係で行われるのが望ましいかについて検討する。併せて、望ましい養育態度についても検討したい。本研究の調査対象は青年であり、幼い頃の添い寝体験が信頼感、自立心および依存心に及ぼす影響についての研究であるが、Hardt & Rutter⁽¹⁶⁾の報告は、ポジティブな内容の調査に関しては回顧的な研究が有効であることを述べている。浜崎・吉田⁽¹⁷⁾の添い寝のイメージの調査では、父親の隣で添い寝をしていた者の中にはネガティブなイメージを回答する者も若干見られたが、全体としては家族の体温や温まった寝具でぬくもりを感じる身体的な心地良さに加え、家族でささやかな遊びをしたり、一緒に寝たりすることで楽しさや安心を感じる心理的な心地良さを読み取ることができた。したがって、本研究は回顧的な要素を伴うものであるが、信頼可能であると考えられる。

2. 方 法

2.1 対 象

T県内の大学生および大学院生373名。質問紙は373部配布し、回収数は348名分であった(回

収率93.3%)。

2.2 尺度の内容

質問紙では、「日常的に一つの布団で一緒に就寝することを指します。布団をつなげて広いスペースを作り、くっついて寝ている場合も含まれます。」と添い寝の定義を提示し、回答者と添い寝していた者についての回答を依頼した。

質問紙には年齢・性別や添い寝の経験の有無、添い寝の位置関係などの質問と、信頼感・自立心・依存心に関する52の質問項目が含まれている。質問紙では、まず性別、年齢そして添い寝の経験の有無について質問した。そして、添い寝の経験があると答えた者については、添い寝をいつまでしていたか、添い寝の位置関係、添い寝のイメージ、添い寝の思い出、添い寝をしなくなったきっかけについて回答してもらうこととした。さらに、添い寝の経験がある者、ない者の両者に1～52までの質問項目への回答を依頼した。回答は各尺度に対し「5：非常にあてはまる、4：どちらかというにあてはまる、3：どちらともいえない、2：どちらかというにあてはまらない、1：全くあてはまらない」の5件法とし、それぞれの項目に対してどのくらいそう思うか、あてはまる数字を選択するように求めた。

信頼感についての質問項目は、谷⁽¹⁸⁾の作成した基本的信頼感尺度を用いた。基本的信頼感は、乳児期に形成されるべき感覚で、その後の人間関係の形成にも重要な役割を果たすと考えられている。この尺度は、Eriksonの示す基本的信頼感および対人的信頼感で構成されている。基本的信頼感尺度は6項目からなり、「人生に対して、不信感を感じることがある(逆転項目)」「人から見捨てられたのではないかと心配になることがある(逆転項目)」などのように、自己に対する信頼感を示すものである。対人的信頼感尺度は5項目からなり、「一般的に人間は信頼できるものであると思う」「周囲の人によって自分は支えられていると感じる」というように、他者に対する信頼度を測るものである。

自立心についての質問項目は、木内⁽¹⁹⁾が作成した相互独立・相互協調的自己観尺度を用いた。この尺度への回答を欧米在住の日本人学生に求めたところ、相互独立的自己感の得点が優勢であったことが確認されており、文化的影響が表れることが指摘されている。この尺度は16項目からなり、「まわりの人が望むことよりは、自分らしさを発揮する」「自分の価値判断に基づいて行動する」というように、自己を他者から独立したものと捉える度合いを測定するものである。

依存心についての質問項目は、まず親への依存性を測定するための尺度として加藤・高木⁽²⁰⁾が開発した独立意識尺度の中の、親への依存性の項目を使用した。親への依存性は、独立意識に関する1つの指標ともされている。この尺度は5項目からなり、「親といっただけでなんとなく安心できる」「親は自分の心の支えである」というように親への依存の度合いを測定するものである。依存の構造については、竹澤・小玉⁽²¹⁾が情緒的依存と道具的依存の存在を指摘しており、その両方を測る尺度として竹澤・小玉⁽²¹⁾の対人依存欲求尺度を使用した。情緒的依存欲求の尺度は10項目からなり、「いつも誰かに見守っててもらいたい」「困っている時や悲しいときに

は、誰かに気持ちを分かってもらいたい」というように他者との情緒的で親密な関係を通して自らの安定を得ようとする度合いを測定するものである。道具的依存欲求の尺度は10項目からなり、「面倒な仕事は誰かに手伝ってほしい」「自分一人で決断しかねるときには、誰かの意見に頼りたい」というように、自身の課題や問題解決のために、他者からの具体的な援助を求めようとする度合いを測定するものである。

2.3 収集の手続き

大学の授業時間のうち15分程度を利用して質問紙(無記名)を配布し、記入を依頼した。調査時期は2011年10月～2015年3月であった。回答を依頼するにあたり、調査の目的と内容、調査により個人が特定されることはなく、個人情報保護が順守されること、回答は強制されるものではなく、参加は任意であることを説明した。

3. 結果

3.1 条件群の設定

まず、夜間、添い寝してもらった経験のある者と添い寝してもらった経験のない者に分けた。添い寝経験のある者については、添い寝の位置ごとに4つの群(両親の間群、母親の隣群、父親の隣群、きょうだいの隣群)に分けたほか、添い寝をやめた時期ごとに3つの群(0～3歳まで群、4～5歳まで群、6歳以上群)に分けた。本調査において、添い寝をしていた者として親以外に挙げられていたのはきょうだいと祖父母のみであった。しかし、「祖父母」という回答は希少であったことから、今回の分析対象からは除外している。

以下で分散分析を行うにあたり、全52項目のうち、天井効果、フロア効果を示す項目を確認したところ、2項目が天井効果を示し、1項目がフロア効果を示したため、それらを除いた49項目を分析対象とした。

全体に占める添い寝経験あり群の割合は73.9%であった。本調査の男性のうち、添い寝経験がある者の割合は約74.1%、女性のうち、添い寝経験がある者の割合は約73.8%であった。

3.2 添い寝の経験と性差について

添い寝経験の有無および性差を独立変数として2要因の分散分析を行った(表1)。回答に不備のあるものを除き、分析対象となったのは322名分の回答(男性135名分、女性187名分)であった。

信頼感について、基本的信頼感尺度および対人的信頼感尺度のどちらにおいても、添い寝経験および性差に有意な主効果はみられず、添い寝経験と性差に有意な交互作用はみられなかった。

自立心について、相互独立・相互協調的自己観尺度においては、添い寝経験と性差の交互作用に有意傾向が見られた($F(1, 318) = 3.35, p < .10$)。下位検定を行った結果、男性群では有意ではなかったが、女性群について、添い寝経験のある者はない者に比べ、相互独立的自己観得点が高い傾向にあった($F(1, 318) = 3.35, p < .10$)。また、添い寝あり群では有意ではなかったが、添

い寝なし群において、男性は女性に比べ、有意に相互独立的自己観得点が高かった ($F(1, 318) = 11.38, p < .001$)。さらに、性差に有意な主効果がみられ、男性は女性に比べ有意に相互独立的自己観得点が高かった ($F(1, 318) = 10.59, p < .01$)。添い寝経験に有意な主効果はみられなかった。

表1 添い寝の経験と性別ごとの各尺度の平均値(SD)

	添い寝経験あり		添い寝経験なし		添い寝経験	性 差	交互作用
	男性 ($n=100$)	女性 ($n=138$)	男性 ($n=35$)	女性 ($n=49$)	F 値	F 値	F 値
<信頼感>							
基本的信頼感	2.94 (1.10)	2.88 (1.03)	3.11 (1.01)	3.00 (1.09)	1.21	0.39	0.04
対人的信頼感	3.61 (0.74)	3.75 (0.63)	3.61 (0.76)	3.64 (0.64)	0.38	0.98	0.35
<自立心>							
相互独立・ 相互協調的自己観	3.26 (0.73)	3.13 (0.66)	3.40 (0.84)	2.93 (0.74)	0.10	10.59*	3.35†
<依存心>							
親への依存性	3.20 (0.86)	3.57 (0.79)	2.90 (0.82)	3.53 (0.99)	2.47	21.21**	1.38
情緒的依存欲求	3.39 (0.86)	3.60 (0.72)	3.15 (0.82)	3.45 (0.72)	3.73†	6.74*	0.19
道具的依存欲求	3.73 (0.80)	3.77 (0.62)	3.46 (0.87)	3.91 (0.85)	0.48*	6.64*	4.54*

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

依存心について、親への依存性尺度においては、性差に有意な主効果がみられ、女性は男性に比べ、親への依存性得点が有意に高かった ($F(1, 318) = 21.21, p < .01$)。添い寝経験に有意な主効果はみられず、添い寝経験と性差に有意な交互作用はみられなかった。情緒的依存欲求尺度においては、添い寝経験の主効果に有意傾向がみられ、添い寝経験のある者は添い寝経験のない者に比べ、情緒的依存得点が高い傾向にあった ($F(1, 318) = 3.73, p < .10$)。また、性差に有意な主効果がみられ、女性は男性に比べ、情緒的依存欲求得点が有意に高かった ($F(1, 318) = 6.74, p < .05$)。添い寝経験と性差に有意な交互作用はみられなかった。道具的依存欲求尺度においては、添い寝経験に有意な主効果がみられ、添い寝経験のある者は添い寝経験のない者に比べ、道具的依存欲求得点が有意に高かった ($F(1, 318) = 0.48, p < .05$)。また、性差に有意な主効果がみられ、女性は男性に比べ、道具的依存欲求得点が有意に高かった ($F(1, 318) = 6.64, p < .05$)。

さらに、添い寝経験と性差に有意な交互作用が見られた ($F(1, 318) = 4.54, p < .05$)。下位検定を行った結果、女性群では有意でなかったが、男性群において、添い寝経験のある者は添い寝経験のない者に比べ道具的依存欲求得点が有意に高かった ($F(1, 318) = 6.28, p < .05$)。また、添い寝経験のある者群では有意ではなかったが、添い寝経験のない者群において、女性は男性に比べ、道具的依存欲求得点が有意に高かった ($F(1, 318) = 10.62, p < .005$)。

表 2 添い寝の位置と性別ごとの各尺度の平均値 (SD)

	両親の間		母親の隣		父親の隣		その他に分類される者の隣		F値	F値	F値	交互作用
	男性 (n=19)	女性 (n=15)	男性 (n=44)	女性 (n=72)	男性 (n=16)	女性 (n=17)	男性 (n=9)	女性 (n=18)				
信頼感												
基本的信頼感	3.32(0.99)	2.57(0.79)	0.88(1.12)	2.88(1.01)	3.00(1.10)	2.79(1.04)	2.83(1.02)	3.00(1.01)	0.31	0.51	2.30 [†]	
対人的信頼感	3.40(0.65)	3.75(0.52)	3.80(0.67)	3.68(0.60)	3.40(0.66)	4.09(0.61)	3.64(0.72)	3.80(0.69)	0.58	6.32*	2.50 [†]	
自立心												
相互独立・相互協調的自己観	3.35(0.78)	3.36(0.54)	3.17(0.72)	3.12(0.59)	3.26(0.84)	3.19(0.58)	3.24(0.60)	2.98(0.67)	0.91	0.71	0.26	
依存心												
親への依存性	2.93(0.88)	3.61(0.61)	3.30(0.86)	3.53(0.74)	3.14(0.86)	3.61(1.22)	3.56(0.61)	3.78(0.72)	1.45	8.32**	0.63	
情緒的依存欲求	3.38(0.87)	3.92(0.58)	3.49(0.76)	3.58(0.65)	3.36(0.75)	3.68(0.77)	3.17(0.91)	3.75(0.73)	0.41	9.42**	0.85	
道具的依存欲求	3.39(0.74)	3.80(0.61)	3.87(0.61)	3.74(0.59)	3.67(0.89)	3.90(0.64)	3.85(0.76)	3.83(0.60)	1.02	1.26	1.26	

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$, [†] $p<.10$

表 3 添い寝の期間と性別ごとの各尺度の平均値 (SD)

	男性			女性			添い寝の期間 F値	性差 F値	交互作用 F値
	0～3歳 (n=19)	4～5歳 (n=34)	6歳以上 (n=26)	0～3歳 (n=23)	4～5歳 (n=32)	6歳以上 (n=53)			
信頼感									
基本的信頼感	3.26(1.15)	2.97(1.01)	2.75(1.11)	2.76(1.03)	3.06(1.15)	2.84(0.92)	0.80	0.43	1.46
対人的信頼感	3.80(0.79)	3.62(0.71)	3.41(0.70)	3.54(0.59)	3.89(0.60)	3.76(0.63)	0.91	1.39	3.46*
自立心									
相互独立・ 相互協調的自己観	3.30(0.87)	3.29(0.69)	3.38(0.70)	3.30(0.80)	3.13(0.54)	3.11(0.66)	0.23	1.75	0.51
依存心									
親への依存性	3.15(0.62)	3.09(0.81)	3.26(1.06)	3.50(0.80)	3.50(0.77)	3.67(0.67)	0.65	8.94**	0.02
情緒的依存欲求	3.36(0.96)	3.44(0.71)	3.32(0.94)	3.62(0.68)	3.54(0.76)	3.64(0.70)	0.00	3.39†	0.28
道具的依存欲求	3.77(1.02)	3.56(0.70)	3.81(0.65)	3.74(0.66)	3.72(0.66)	3.85(0.62)	0.95	0.29	0.29

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$, [†] $p<.10$

3.3 添い寝の位置について

添い寝の位置と性差を独立変数として2要因の分散分析を行った(表2)。回答に不備のあるものを除き、分析対象となったのは、210名分の回答(男性88名分、女性122名分)であった。

信頼感について、基本的信頼感尺度においては、添い寝の位置と性差の交互作用に有意傾向が見られた($F(3, 202) = 2.30, p < .10$)。下位検定を行った結果、母親の隣群、父親の隣群、きょうだいの隣群では有意ではなかったが、両親の間群において、男性は女性に比べ有意に基本的信頼感得点が高かった($F(1, 202) = 6.06, p < .05$)。添い寝の位置および性差に有意な主効果はみられなかった。対人的信頼感尺度において、添い寝の位置と性差の交互作用に有意傾向がみられた($F(3, 202) = 2.50, p < .10$)。下位検定を行った結果、女性群では有意ではなかったが、男性群において、母親の隣群は父親の隣群に比べ有意に対人的信頼感得点が高かった($F(1, 202) = 0.88, p < .05$)。また、性差に有意な主効果がみられ、女性は男性に比べ有意に対人的信頼感得点が高かった($F(1, 202) = 6.32, p < .05$)。添い寝の位置に有意な主効果はみられなかった。

自立心について、相互独立・相互協調的自己観尺度においては、添い寝の位置および性差に有意な主効果はみられず、さらに添い寝の位置と性差に有意な交互作用もみられなかった。

依存心について、親への依存性尺度においては、性差に有意な主効果がみられ、女性は男性に比べ有意に親への依存性得点が高かった($F(1, 202) = 8.32, p < .01$)。添い寝の位置に有意な主効果はみられず、さらに添い寝の位置と性差に有意な交互作用もみられなかった。情緒的依存欲求の尺度において、性差に有意な主効果がみられ、女性は男性に比べ有意に情緒的依存欲求得点が高かった($F(1, 202) = 9.42, p < .01$)。添い寝の位置に有意な主効果はみられず、さらに添い寝の位置と性差に有意な交互作用もみられなかった。道具的依存欲求尺度においては、添い寝の位置と性差に有意な主効果はみられず、さらに添い寝の位置と性差に有意な交互作用もみられなかった。

3.4 添い寝の期間について

添い寝の期間と性差を独立変数として2要因の分散分析を行った(表3)。分析対象となったのは、回答に不備のあるものを除き、187名分の回答(男性79名分、女性108名分)であった。

信頼感について、基本的信頼感尺度においては、添い寝の期間および性差に有意な主効果はみられず、さらに添い寝の期間と性差に有意な交互作用もみられなかった。対人的信頼感尺度においては、添い寝の期間と性差に有意な交互作用がみられた($F(2, 181) = 3.46, p < .05$)。下位検定を行った結果、4～5歳群および6歳以上群では有意ではなかったが、0～3歳群において男性は女性に比べ対人的信頼感得点が高い傾向にあった($F(1, 181) = 3.39, p < .10$)。添い寝の期間および性差に有意な主効果はみられなかった。

自立心について、相互独立・相互協調的自己観尺度においては、添い寝の期間および性差に有意な主効果はみられず、さらに添い寝の期間と性差に有意な交互作用もみられなかった。

依存心について、親への依存性尺度においては、性差に有意な主効果がみられ、女性は男性に比べ、親への依存性得点が高い傾向にあった($F(1, 181) = 8.94, p < .01$)。添い寝の期間に有意

な主効果はみられず、添い寝の期間と性差に有意な交互作用もみられなかった。情緒的依存欲求尺度においては、性差の主効果に有意傾向がみられ、女性は男性に比べ情緒的依存欲求が高い傾向にあった($F(1, 181) = 3.39, p < .10$)。添い寝の期間に有意な主効果はみられず、添い寝の期間および性差に有意な交互作用もみられなかった。道具的依存欲求尺度においても、添い寝の期間および性差に有意な主効果はみられず、添い寝の期間および性差に有意な交互作用もみられなかった。

4. 考 察

本研究の目的は、添い寝経験の有無や位置関係および期間と、信頼感、自立心および依存心の関連を探り、信頼感および自立心を高めるためには添い寝がいつまで、どのような位置関係で行われるのが望ましいかについて検討すること、また、添い寝をするにあたっての親の姿勢について考察することであった。

基本的信頼感尺度は、自己に対する信頼感を測るものである。本調査では、添い寝の経験および添い寝の期間の効果は認められなかったが添い寝の位置の効果がみられ、両親の間に添い寝をしていた男性は、両親の間に添い寝をしていた女性に比べ基本的信頼感が高かった。相良⁽²²⁾は、小学生から大学生までを対象に行った調査により、どの年齢においても基本的信頼感には常に男性が高いことを明らかにしている。添い寝が子どもに安心感や満足感を与えることは篠田⁽⁶⁾の報告で明らかにされているが、この結果は、男性の方が琴浦のいう「求めれば、叶えてくれる⁽¹⁰⁾」という経験の積み重ねにより基本的信頼感が育つという効果を得られやすいことを示しているのではないかと。子どもを両親の間に挟んだ形の川の字は、父母が共同で子育てし、子どもが父母に同程度の愛着を抱くことができる就寝形態⁽⁶⁾であるため、より安心感や満足感を得られやすいとも考えられる。

対人的信頼感尺度は、他者に対する信頼度を測るものである。本調査では、添い寝経験そのものによる効果は認められなかったが、添い寝の位置、添い寝の期間および性差の効果がみられた。まず、添い寝の位置の効果について、父親の隣で添い寝をしている男性に比べ、母親の隣で添い寝をしている男性の対人的信頼感が高かった。母親の隣での就寝は、母子の密着度が高く⁽⁶⁾、母親は父親より応答的に添い寝をしていることが考えられる。そのため、「求めれば、叶えてくれる」という経験もより積みやすいであろう。この結果は、男性にとって対人的信頼感を得るためにはまず、母親という特定の者に対する信頼感が十分形成されることが必要であり、母親への信頼感が十分形成されることによってその後関わる一般他者に対しても信頼感を抱きやすくなるということを示しているのではないだろうか。

次に、添い寝の期間の効果について、0～3歳群において、男性は女性に比べ対人的信頼感が高かった。ただ、この場合は女性の信頼感が育ちにくかったということも考えられる。相良⁽²²⁾は、対人的信頼感には常に女子が高い値を示すことを指摘しているが、3歳までの間に一人寝をさせる場合、篠田⁽⁶⁾は、夜の間の接触不足を昼間積極的に補い親子の信頼感を育てる必要があると述べている。つまり、この時期に一人寝をさせた場合、親への信頼感が十分に育っていない

可能性もあるということである。先行研究では、依存性は女性により顕著に認められるとされており^{(15) (23)}、本調査の結果でも、親への依存性は女性の方が高かった。このことから、女兒について考えた場合、もし一人寝への移行が自発的ではなかったのであれば、親に拒絶されたという感覚を男児よりも強く抱くのではないだろうか。つまり、早期に一人寝を開始した影響は女性により強く表れるという可能性も考えられるのである。

Bowlby⁽²⁴⁾ は、生後6か月ごろから5歳くらいまでの早期のアタッチメント経験を基礎とする内的作業モデルの構成がその後の人生にきわめて重要な意味を持つと考えた。したがって、この時期に一人寝をさせる場合は、子どもに親に拒絶されたという意識を持たせないよう慎重に行われる必要がある。また性差の効果について、男性よりも女性の対人的信頼感が高かった。相良⁽²²⁾ は、対人的信頼感は常に女子が高い値を示すことを指摘しており、本研究の結果はそれを裏付けるものとなった。

次に、自立心について、添い寝の位置や期間の効果は認められなかったが、添い寝経験そのものによる効果が見られた。本稿で用いた木内⁽¹⁹⁾ の相互独立・相互協調的自己観尺度は、自己を他者から独立したものと捉える度合いを測定するものである。本調査では、添い寝経験がある女性は、添い寝経験がない女性に比べて自己を他者から独立していると考える傾向があるということが示された。繁多⁽²⁵⁾ が愛着の発達は自立の過程であると述べているように、添い寝と添い寝からのスムーズな離脱は、子どもが愛着対象から離れていられる距離と時間を拡大しつつ、自立の方向へと向かわせると考えられる。また、添い寝経験がない男性は、添い寝経験がない女性に比べて自己を他者から独立していると考えていることが示された。男性には添い寝の効果が見られなかったことと併せて考えると、添い寝の経験が自立心の形成に良い影響を与えるのは、女性に対してのみなのかもしれない。

本調査結果は、女性についてのみではあるが、夜間の添い寝が自立心を高める可能性もあるということを示唆した。しかし、どの時期までの添い寝が自立心を高めるのに望ましいのであろうか。本研究では明確な時期を導き出すことはできなかった。篠田⁽⁶⁾ は、「3～4歳までは、できれば日本家屋に住んで添い寝をし、親子の信頼感をしっかり育てておけば、後はなるべく早めに子ども部屋を与えたほうがいい」と述べている。このように子どもの自立すべきタイミングがあるのであれば、その時期に親は子ども用の布団を用意してやったり、子ども部屋があるならばそこで寝られるようにしてやったりするなど、できるだけ自立の後押しをしてやるべきであろう。

親への依存性については、性差の効果のみがみられ、女性の依存性が高かった。先行研究では依存性は女性により顕著に認められるとされており^{(15) (23)}、本研究の結果はそれを裏付けるものとなった。

情緒的依存欲求尺度は、他者との情緒的で親密な関係を通して自らの安定を得ようとする度合いを測定するものである。本調査では、添い寝の位置および期間の効果は認められなかったが、添い寝経験そのものの効果がみられ、添い寝経験がある者は添い寝経験がない者に比べ情緒的依存欲求が高い傾向にあった。日本では、居住スペースなど環境要因に関係なく添い寝を

する傾向があるという^{(26) (27)}。つまり、日本では添い寝が就寝時における親子の関わり方として重視されているということである。また、数井・遠藤⁽⁷⁾や片山⁽⁸⁾の報告では、親(特に母親)が子どもとの密接感を重視することが示されている。これらの指摘から、日本的な親の養育態度や生活習慣が他者への情緒的依存度を高めていることが容易に推測できる。

道具的依存欲求の尺度は、自身の課題や問題解決のために、他者からの具体的な援助を求めようとする度合いを測定するものである。本調査では、添い寝の位置および期間の効果は認められなかったが、添い寝経験そのものの効果がみられ、添い寝経験のある者は添い寝経験のない者に比べて道具的依存欲求が高かった。また、添い寝経験のある男性は、添い寝経験のない男性に比べて道具的依存欲求が高かった。夜間、親が応答的に添い寝をすることで、子どもは親に訴えて何かをしてもらうという経験を日々積み重ねていく。その過程で親に道具的に依存することを覚えていくのではないだろうか。男性に添い寝の効果がより顕著に表れたことについて、佐藤⁽²⁸⁾は、親への愛着が対人的態度に与える影響は、男性の方が大きいことを指摘している。応答的な添い寝で親子の相互行為が増え、子どもはより強い愛着を抱くようになる。男性の方が親への愛着により強い影響を受けるからこそ、添い寝経験が道具的依存欲求に与える影響も、男性により強く表れたのであろう。さらに、添い寝経験のない女性は、添い寝経験のない男性に比べて道具的依存欲求が高かったのであるが、本調査では性差の効果もみられ、女性は男性に比べて道具的依存欲求が高いことが示された。中塚・清重⁽¹⁵⁾は、女性が男性よりもより依存的であることを報告しており、結果はそれを支持するものとなった。

添い寝の経験によって情緒的依存欲求および道具的依存欲求が高くなるという結果が出たことについては、親の養育態度も要因として考えられる。先行研究では、母子関係が第一に考えられており^{(2) (7) (8) (9) (29)}、それが子どもの自立を妨げ、依存を奨励している^{(2) (7)}ことが指摘されている。また、就寝形態の決定に関して、片山⁽⁸⁾は母親が物理的要素よりも人間関係、特に母子関係を重視して就寝形態を決定することを、片山・近藤・有川・中村⁽³⁰⁾は、そこに母親の育児観が反映されていることを指摘している。

先行研究からは、子どもの就寝形態に親の育児観や養育態度がはっきりと表れることが読み取れる。したがって、子どもの依存心を低くし自立心を高めるためには、何より母子の密接感を重視する養育態度を見直し、過干渉にならないよう心理的距離を保って接することが求められるのではないだろうか。

本研究では、自立心と依存心には添い寝経験そのものの効果が表れ、信頼感には添い寝の位置および添い寝の期間の効果が表れることが示された。一般的に、自立心と依存心は相反するものであると考えられているが、本研究では、添い寝によって自立心とともに依存心も高くなるという可能性が示唆された。森下⁽³¹⁾のように自立心と依存心が独立した関係であることを示唆する研究もあり、本研究の結果がかならずしも矛盾した結果であるとはいえないであろう。

本調査結果および先行研究より得られた知見から望ましい添い寝のあり方を考えた場合、篠田⁽⁶⁾が述べているように、4歳ごろまでは応答的に添い寝をし、子どもが嫌がらずに一人寝に向かおうとする心の準備ができたタイミングを見計らって慎重に一人寝へと導くのが望ましいの

ではないだろうか。その際、ただ就寝形態を変更するだけではなく、母子の密接感を何より優先するような養育態度は見直し、過干渉にならないよう心理的距離を保って接することを心がけるべきであろう。

5. 今後の課題

添い寝に関する経験を正確に把握し、分析対象となるデータを増やすためには、事前に調査への協力を依頼し、協力が得られる者については添い寝経験の有無、位置および期間について事前に確認してもらう方法をとることも必要であると思われた。依存については、ネガティブな面ばかりではなく、社会生活を送る上で他者と円滑な関係を築くのに必要な相互依存という関係もある。ただ、今回使用した尺度では一方的依存と相互依存を区別することはできなかった。今後、添い寝によってもたらされる依存性の質的検討が必要である。今後は、相互依存について測定できる尺度を開発し、一方的に他者によりかかる関係ではなく、相互に依存できる関係を築けるような親子関係のあり方についても検討したい。

引用文献

- (1) Morelli, G.A. & Tronick, E.Z. (1992). Efe Fathers :One among many? A comparison of forager children's involvement with fathers and other males. *Social Development*, 1, 36-54.
- (2) 北浦かほる. (2004). 『世界の子ども部屋』子どもの自立と空間の役割. 井上書院.
- (3) Brazelton, T.B. (1990) Parent-infant cosleeping revisited. *Ab Initio*, 2(1), 7.
- (4) Caudill, W., & Weinstein, H. (1969). Maternal care and infant behavior in Japan and America. *Psychiatry*, 32, 12-43.
- (5) 上田禮子・中村朋子. (1991). 幼児のそい寝—その時代差について. 茨城大学教育学部紀要(人文・社会科学, 芸術), 40, 41-49.
- (6) 篠田有子. (2009). 子どもの将来は「寝室」で決まる. 光文社.
- (7) 数井みゆき, 遠藤利彦. (2005). アタッチメント:生涯にわたる絆. ミネルヴァ書房.
- (8) 片山勢津子. (2006). 親子の就寝形態と子供部屋について. 日本建築学会近畿支部研究報告集, 46, 25-28.
- (9) 篠田有子・飯長喜一郎・大久保孝治・中野由美子. (1990). 就寝形態と家族関係:家族の就寝形態調査(Ⅲ)より. 日本教育社会学会発表要旨集録, 42, 6-9.
- (10) 琴浦志津. (2009). 乳児期の発達的な特質. 小林芳郎(編). 乳幼児のための心理学. 保育出版社.
- (11) Bowlby, J.. (1981). 母子関係入門, 作田勉(監訳). 星和書店.
- (12) 金政祐司. (2003). 成人の愛着スタイル研究の概観と今後の展望:現在, 成人の愛着スタイル

- 研究が内包する問題とは. 対人社会心理学研究, 3, 73-84.
- (13) 吉田弘道. (2001). 安定したアタッチメントの形成を援助するには. 生活教育, 45 (3), 31-36.
 - (14) 吉田美奈・浜崎隆司. (2013). 添い寝が子どもの愛着および自尊感情へ及ぼす影響. 応用教育心理学研究, 30 (2), 29-37
 - (15) 中塚善次郎・清重友輝. (2008). 男性性・女性性と自立・依存. 美作大学・美作大学短期大学部紀要, 53, 33-38.
 - (16) Hardt,J.,&Rutter,M..(2004).Validity od adult retrospective reports of adverse childhood experiences:review of the evidence,Journal of Child Phichiatry,45(2),260-273.
 - (17) 浜崎隆司・吉田美奈. (2015). 大学生の添い寝に対するイメージと思い出について. 鳴門教育大学研究紀要, 30, 24-32.
 - (18) 谷 冬彦. (1996). 基本的信頼感尺度の作成. 日本心理学会第60回大会発表論文集, 310.
 - (19) 木内亜紀. (1995). 独立・相互依存的自己理解尺度の作成および信頼性・妥当性の検討, 心理学研究, 66, 100-106.
 - (20) 加藤隆勝・高木秀明. (1980). 青年期における独立意識の発達と自己概念との関係. 教育心理学研究, 28, 336-340.
 - (21) 竹澤みどり・小玉正博. (2004). 青年期後期における依存性の適応的観点からの検討. 教育心理学研究, 52, 310-319.
 - (22) 相良麻里. (2007). 基本的信頼感の発達の変化：小学生から大学生に関する横断的研究. 東京家政大学研究紀要, 47 (1), 31-36.
 - (23) 菱田洋子. (2003). 現代青年の自己受容に関する分析(2)：やさしさを中心とした性差の検討. 北陸学院短期大学紀要, 35, 195-211.
 - (24) Bowlby,J..(1973).Attachment and Loss.：Vol.2 Separation.Basic.
 - (25) 繁多 進. (1987). 愛着の発達. 大日本図書株式会社.
 - (26) 森岡清美. (1973). 家族周期論. 培風館.
 - (27) 飯長喜一郎・篠田有子・大久保孝治・中野由美子・大八木美枝. (1985). 家族の就寝形態の研究. 家庭教育研究所紀要, 6, 43-64.
 - (28) 佐藤朗子. (1993). 青年の対人的構えと親および親以外の対象への愛着の関連. 名古屋大学教育学部紀要. 教育心理学科40, 215-226.
 - (29) 片山勢津子. 子どもの就寝様式に対する母親の意識について. (2010). 日本建築学会計画系論文集, 75 (647), 17-23.
 - (30) 片山勢津子・近藤雅之・有川智子・中村孝之. (2008). 母親の育児観と子どもの居どころの関係性;住まいにおける子どもの居どころと母親の育児観に関する研究その3. 学術講演梗概集. E-2, 建築計画Ⅱ, 住宅・住宅地, 農村計画, 教育, 111-112.
 - (31) 森下正康. (1988) 児童期の母子関係とパーソナリティの発達. 心理学評論, 31 (1), 60-75.